

# Self-Care im Lehrerberuf

**Beitrag von „Kris24“ vom 13. Juni 2021 12:26**

auch in Chemie geht es nicht. Ich darf die Schüler nicht alleine im Raum lassen. Als ich neulich überraschend nachtesten musste (ein Schüler kam verspätet erst zur 3. Stunde), habe ich im Lehrerzimmer angerufen und (erfolgreich) gehofft, dass ein Kollege dort gerade seine Hohlstunde verbringt und mir die Sachen holen kann. Toilettengang vomittags habe ich mir abgewöhnt. Auch Schüler- und Lehrerversuche (fast jede Stunde) muss ich immer im Auge behalten. Dazu besteht immer die Anspannung, hoffentlich passiert nichts.

Ich habe einen Kollegen, der deshalb lieber Englisch statt Sport unterrichtet, weil er diese kleinen Auszeiten im Unterricht benötigt. Das "übersehen" manche reinen Sprachlehrer, wenn sie meinen, dass ihre Korrekturen das anstrengendste sei. (Trotzdem liebe ich Chemie. )